Uitnodiging Thema-sessie-28 november

Het Veld van herfst naar winter-

Van loslaten naar winterstilte: Een systemische reis naar binnen.

Eind november; de herfst loopt op zijn einde en de winter kondigt zich zachtjes aan. Een natuurlijke transitie van loslaten naar verstilling. Niet alleen buiten om ons heen, maar ook in jou.

Waar heb jij behoefte aan in de komende periode? Welke innerlijke verandering wens je te voelen? En is er misschien nog iets wat je (onbewust) vasthoudt, dat nu definitief losgelaten of afgerond mag worden?

Deze themasessie biedt jou een moment van pure vertraging, zelfzorg en verstilling. Samen met een kleine, intieme groep van maximaal 9 deelnemers creëren we een veilige bedding. Een middag die je bekrachtiging en steun biedt in jouw huidige levensfase en omstandigheden.

Wat kun je verwachten?
Iedereen ervaart deze middag de transformerende kracht van systemische oefeningen en een eigen miniopstelling. Daarnaast is er ruimte voor één grote, diepgaande opstelling met een vraagsteller, waarin de andere deelnemers kunnen worden gevraagd als representant (een minstens zo waardevolle ervaring).

Wat we gaan doen:

- Kennismaking, n.a.v. een zelf meegenomen voorwerp uit huis welke verbonden is met ‘dit zegt (op dit moment) echt iets over mij’.
- Visualisatie in combinatie met systemisch ervaren van jouw huidige zijn; herfst in jou, en de gewenste verandering in jou richting de winterse verstilling.
- Systemische opstelling waarbij iedereen aan bod komt, waarin je zal ervaren waar je nu staat, waar je naartoe beweegt met het licht in jou en het donker in jou, en dat wat jou ondersteunt in jouw behoefte.
- (Familie)-Opstelling van 1 vraagsteller- waarbij de andere deelnemers als representant kunnen fungeren.
- Afrondende oefening en deelronde.



Wat is systemisch werk?
Systemisch werk brengt de onderstroom in beeld. Tijdens een opstelling maken we zichtbaar wat er onbewust meespeelt in jouw patronen, behoeften en ontwikkeling. Juist door deze verborgen dynamieken te ervaren en aan te kijken, ontstaat er ruimte voor een diepe, innerlijke verschuiving. Een beweging die niet alleen doorwerkt in jou, maar in je hele leven en de systemen om je heen.

Voorkennis of ervaring met opstellingen is niet nodig. Er open instappen en de bereidheid om te voelen is meer dan genoeg.

Deelnemen als vraagsteller (grote opstelling)
Loop je ergens in vast, wens je ergens inzicht in, spelen er patronen in je leven die je lastig kunt duiden of voel je dat het tijd is voor een wezenlijke verandering? Als vraagsteller breng je deze middag jouw persoonlijke thema in. Een gerichte opstelling levert je diepe inzichten op en zet de gewenste verschuiving in jouw leven krachtig in beweging.

De opstelling duurt ongeveer een uur—waarbij we organisch meebewegen met wat zich aandient en de tijd die daarvoor nodig is.

Volledige bedding: jouw traject is inclusief:

- Persoonlijke voorbereiding: Vooraf stemmen we samen af om jouw specifieke vraag helder te krijgen.
- De opstelling zelf: Een uur lang volledige focus op jouw proces, gedragen door de groep.

- Nazorg: Ook na de themasessie hebben we contact om te horen hoe het met je gaat en de ervaring zacht te integreren.

Het innemen van deze plek kan spannend en kwetsbaar voelen, en als je diep vanbinnen een 'ja' voelt, is dit jouw uitnodiging. *De investering voor dit complete traject (vooraf, tijdens en nazorg) is verwerkt in de ticketprijs*.

Wat kun je verwachten als representant?
Na een korte toelichting stappen we samen het systemische veld in. Als representant kun je door de vraagsteller worden uitgenodigd om een persoon of thema te vertegenwoordigen.

Goed om te weten: je hoeft hier helemaal niets voor te kunnen of te weten. Zodra je jouw plek in het veld inneemt, ontstaat de ervaring vanzelf. Je voelt bijvoorbeeld een bepaalde lichaamshouding, emotie of een innerlijk 'weten' dat bij die rol hoort.

Het bijzondere is dat de rol die jij krijgt, bijna nooit toeval is. Wat je ervaart als representant spiegelt vaak perfect wat er in jouw eigen leven gezien mag worden. Elke plek is waardevol. Omdat we in een kleine, intieme groep werken, is de kans groot dat iedereen deze middag actief mag deelnemen en ervaren in de representantenrollen.

Veiligheid & Vertrouwelijkheid
Samen creëren we een veilige bedding waarin alles er mag zijn. We stappen het veld in met respect, een open blik en zonder oordeel. Wat zich tijdens deze middag laat zien, blijft binnen onze cirkel.
We spreken met elkaar af dat we achteraf niet delen wat we van anderen hebben gezien of gehoord. Natuurlijk ben je na afloop wel helemaal vrij om te praten over jouw eigen ervaringen en inzichten. Zo bewaken we samen een veilige en intieme ruimte voor iedereen.

Jouw voorbereiding op de themasessie
Om alvast in te tunen op de middag, vraag ik je om vooraf stil te staan bij de volgende punten:

- Neem een voorwerp mee: Breng iets mee van huis dat symbool staat voor hoe je er nu bij staat. Kies iets waarvan je voelt: *dit zegt op dit moment echt iets over mij*.
- Voel alvast voor: Neem vooraf een moment van rust om in te checken bij jezelf. Hoe voel je je? Wat speelt er in je leven en wat doet dat met je? Waar ligt jouw diepste behoefte voor de komende tijd?

Tijd
13.15 uur-17 uur

Locatie
Vergaderlocatie 'TISNIENIX' aan de Noordeindseweg 74, 2654 BC Delfgauw (gelegen aan een groot parkeerterrein, en als het lukt, kom lekker op de fiets!)

Kosten
€ 65- regulier ticket tot deelname.
--voor de vraagsteller van de grote opstelling: Je boekt ook een regulier ticket en geeft bij mij even apart aan dat je de wens hebt om een vraag in te brengen. Dan gaan we samen in gesprek om de vraag te verkennen. Er geldt een toelage op het reguliere ticket van €75, waarvoor je extra ontvangt: gesprek/ voorbereiding vooraf, de grote opstelling in de middag, en contact nazorg.

*Bij last-minute-afmeldingen binnen een week voor de sessie, (= vanaf 21 november), vraag ik om € 20 te betalen voor een tegemoetkoming voor de kosten

Aanmelden en doorgang
- kan tot 28 november.
- Er is ruimte voor maximaal 9 deelnemers, waarvan 1 vraagsteller. De avond zal doorgaan vanaf 5 deelnemers.

Contact

Inge Ettema- van der Ende
06-12260362, coach.en.inge@gmail.com
Zie https://www.het-therapie-atelier.nl bij interesse voor achtergrondinformatie over mij, of via mijn hipsy-pagina voor reviews vaan deelnemers vanuit de thema-sessies: https://hipsy.nl/het-therapie-atelier

Voel je vrij om me te benaderen bij vragen!